

CITTA' DI PIENZA-REFEZIONE SCOLASTICA TABELLE DIETETICHE PRIMAVERA-ESTATE

(Di norma adottate nei mesi da Aprile a Ottobre)

NIDO COMUNALE a. s. 2020/2021

	I^ settimana	II^ settimana	III^ settimana	IV^ settimana
LUNEDI'	Pasta al ragù Pecorino Insalata di carote cotte Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Petto di pollo Pisellini Frutta fresca di stagione	Pasta con verdure di stagione ** Hamburger di tacchino Patate arrosto Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Roast-beef Pomodori Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Farro o riso all'olio Arista al forno Pomodori e basilico Frutta fresca di stagione	Gnocchetti sardi con crema di ceci Uovo sodo Fagiolini al limone Frutta fresca di stagione	Pasta al ragù Scaglie di grana/Robiola Insalata di pomodori e basilico Gelato	Risotto alla parmigiana Torta salata Insalata di carote cotte Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	pasta olio e parmigiano Polpette Carote Torta di mele o crostata	Lasagne Prosciutto cotto Insalata di pomodori Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Coniglio o Pollo arrosto Insalata di carote cotte Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Prosciutto cotto Spinaci Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Pasta fredda pomodoro e basilico Pesce*** Insalata di lenticchie Frutta fresca di stagione	Riso alla parmigiana Polpettone Zucchine al tegame Frutta fresca di stagione	Farro con zucchine Frullate Uovo sodo con pomodori Frutta fresca di stagione	Crema di patate e carote con crostini di pane Bocconcini di Vitello al pomodoro con Piselli Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Ravioli agli spinaci burro e salvia Pollo arrosto Insalata di pomodori Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con orzo Merluzzo gratinato Patate prezzemolate Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con crostini di pane Scaloppina di vitello al limone Patate lesse Frutta fresca di stagione	Farfalle olio e parmigiano Polpette di merluzzo Pomodori Torta di mele o crostata

** (pasta con verdure di stagione) la verdura scelta può essere accompagnata dal pomodoro

*** preferire la platessa alla sogliola se fresca